

## اهمیت تغذیه دختران در دوران نوجوانی و بلوغ

دختران امروز، مادران فردا و کلید سلامتی نسل کنونی و آینده می باشند. به طور کلی، دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ناکافی در دوران کودکی، همراه با بیماری شروع کرده و به دوره نوجوانی پا می گذارند، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلا به بیماریها و کاهش توانمندیهای ذهنی و جسمی مواجه هستند و از سوی دیگر، پس از ازدواج نمی توانند دوران بارداری و شیردهی خوبی داشته باشند. در صورتیکه تغذیه مناسب باشد و تمام مواد لازم به بدن برسد، هم انرژی مورد نیاز نوجوان به حد کافی تأمین خواهد شد و هم نیازی به رژیم خاص غذایی وجود نخواهد داشت.

صبحانه وعده غذایی مهمی برای نوجوانان است، زیرا صبحانه ناکافی یا کم کالری، گاهی می تواند زمینه ساز کمبودهای تغذیه ای شود.

توصیه می شود که در برنامه غذایی نوجوانان سه دسته مواد مغذی کربوهیدراتها (مواد نشاسته ای)، پروتئینها، چربیها و همچنین ریز مغذیها شامل ویتامینها و املاح وجود داشته باشد.

## ویتامینها و املاح

نوجوانان باید با مصرف روزانه چهار گروه اصلی غذایی شیر و لبنیات، نان و غلات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزها، میوه ها و سبزی ها، ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن خود را تأمین نمایند. کمبود برخی املاح و ویتامین ها شایع تر است از جمله آهن، کلسیم، روی و ویتامین های A، C، D و B<sub>2</sub>.

## کلسیم

به دلیل تسریع در رشد استخوانها، نیاز به کلسیم در سن بلوغ بیشتر است. اگر نوجوانان هر روز از شیر و فرآورده های لبنی مانند ماست، دوغ، کشک، پنیر و بستنی استفاده نمایند نیاز به کلسیم در آنان تأمین می شود. مصرف روزانه سه واحد از گروه شیر و لبنیات برای نوجوانان توصیه می شود. هر واحد معادل یک لیوان شیر و یا ماست، دو لیوان دوغ، ۳۰-۴۵ گرم پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت پنیر) می باشد. در صورت مصرف مداوم نوشابه های گازدار احتمال کمبود کلسیم افزایش می یابد.



## آهن

آهن مورد نیاز بدن برای حفظ سلامت، رشد مطلوب و یادگیری ضروری است. یکی از شایعترین انواع کم خونی، کم خونی از نوع فقر آهن است زیرا وجود آهن برای خونسازی لازم است. نیاز بدن به آهن در دوران بلوغ بیشتر می شود. اما دختران به دلیل قاعدگی ماهیانه مقداری از آهن بدنشان را از طریق خونریزی از دست می دهند، به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن بخصوص برای دختران توصیه می شود. در برنامه غذایی روزانه از مواد غذایی حاوی آهن مانند انواع گوشتها، جگر، حبوبات و سبزیهای سبز تیره (اسفناج و جعفری) بیشتر استفاده کنید. همراه با غذا سبزی های تازه و سالاد

مصرف نمائید زیرا موجب جذب بهتر آهن غذا می شود.

در میان وعده ها بجای استفاده از تنقلات کم ارزش (پفک، چیپس و...) از انواع خشکبار (برگه هلو، زردآلو، توت خشک، انجیر خشک، کشمش و خرما) و انواع مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) استفاده نمائید. از نوشیدن چای و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از صرف غذا خودداری نمائید.



## روی

در دوران بلوغ به دلیل افزایش سرعت رشد بدن نیاز به پروتئینها افزایش می یابد و چون برای ساختن پروتئین روی مورد نیاز است، بنابر این نیاز به روی در دوران بلوغ بیشتر می گردد. روی در جگر، شیر، غذاهای دریایی (ماهی و میگو)، تخم مرغ، مغزها و حبوبات وجود دارد.

## ید

ید ماده اصلی غده تیروئید است. ید برای رشد و نمو طبیعی بدن، سوخت و ساز مواد غذایی و تولید انرژی بسیار لازم است. سلولهای عصبی و مغز نیز، نیاز زیادی به آن دارند. غذاهای دریایی مانند ماهی و میگوی آب شور غنی ترین منابع غذایی حاوی ید می باشند. مقدار ید لبنیات و تخم مرغ متغیر است